¿PUEDE EL AYUNO MEJORAR SU SALUD?

Por el Dr. Humberto Arias, MD, Medicina Ortomolecular.[1]

El ayuno es uno de los métodos terapéuticos más antiguos conocidos por el hombre. Aún antes del advenimiento de las artes de curación el hombre instintivamente suspendía el comer cuando se sentía enfermo. Los animales siempre ayunan cuando no se sienten bien. Hipócrates, Galeno, Paracelso, y otros grandes hombres de la medicina indicaron con frecuencia el ayuno.

La ciencia médica actual ha descartado completamente la práctica del ayuno como medida terapéutica. Sin embargo, en los últimos años algunas instituciones médicas de reconocido prestigio han reiniciado interesantes investigaciones para determinar los efectos del ayuno sobre la salud.

Es ampliamente conocida la famosa marcha de ayuno dirigida por el Dr. Lennat Edren, en Suiza. Aunque los participantes fueron sometidos a un fuerte ejercicio de caminar 33 millas al día durante 10 días, su condición de salud mejoró sintiéndose más fuertes, con más vigor y vitalidad después del ayuno, según lo expresó un médico que participó en la marcha del ayuno.

En Alemania, el ayuno es usado en cientos de clínicas biológicas. El Dr. Otto Buchinger ha supervisado más de 90 mil casos de ayuno que han dado buenos resultados.

Algunos estudios recientes con animales realizados en Estados Unidos demuestren que el ayuno periódico prolongó su tiempo de vida dos veces y media su duración habitual.

En Inglaterra ocurrió el siguiente caso: un hombre de 50 años de edad, con el corazón destrozado porque su esposa lo dejó por un amante más joven, decidió quitarse la vida dejando de comer. Se fue a las montañas absteniéndose de todo alimento y sólo tomando ocasionalmente algunos sorbos de agua de las corrientes de las montañas. Esperaba morir en unos pocos días. Pero para su sorpresa la deseada muerte no llegaba. De hecho el notó que a medida que los días pasaban se sentía mejor y mas fuerte.

Después de 74 días en las montañas sin ingerir alimentos, este hombre cambió de idea (el ayuno mejora la capacidad mental y contribuye

a clarificar el pensamiento), sintiendo que no valía la pena que él se quitara la vida, ya que ciertamente había otras mujeres en el mundo.

Volvió a la civilización y vivió felizmente otros 30 años con una nueva esposa. En Escocia una mujer de 54 años duró 249 días tomando jugo solamente y no sólo no sufrió ningún daño, sino que perdió 74 libras que tenia de más y se liberó de fuertes dolores artríticos que la aquejaban.

¿COMO ACTUA EL AYUNO?

1. Durante el ayuno el cuerpo descompone y quema las células y tejidos que están enfermos, dañados, envejecidos o muertos. Sin embargo, los tejidos esenciales y los órganos vitales, las glándulas, el sistema nervioso y el cerebro no son dañados durante el ayuno.

2. Durante el ayuno mientras las células viejas y los tejidos enfermos son quemados, se acelera la formación de células nuevas y saludables. Cuando las células viejas y enfermas son descompuestas, los aminoácidos no son desperdiciados, sino que son liberados y usados otra vez en el proceso de reconstrucción de nuevas células.

3. Durante el ayuno con jugos la capacidad de eliminación y de limpieza de los órganos (pulmones, hígado, riñones, y piel) es grandemente aumentada y grandes cantidades de desperdicios metabólicos y toxinas son rápidamente eliminados. Por ejemplo, durante el ayuno la concentración de toxinas puede ser 10 veces mayor que lo normal. Esto se debe a que las vías digestivas, hígado y riñones son liberados de su carga usual de digerir alimentos y eliminar los desperdicios resultantes, pudiendo concentrarse en la limpieza de las viejas toxinas acumuladas tales como ácido úrico, purinas, etc.

4. El ayuno proporciona un descanso a los órganos de digestión y absorción. Después del ayuno la digestión y la utilización de los nutrientes es grandemente mejorado.

5. El ayuno ejerce un efecto estabilizador y rejuvenecedor de todas las funciones vitales. El sistema nervioso se rejuvenece, la capacidad mental mejora, las secreciones hormonales son estimuladas y el balance bioquímico mineral de los tejidos es normalizado.

COMO REALIZAR EL AYUNO

La mejor y más efectiva forma de ayunar es “el ayuno de jugo”. Aunque la forma tradicional de ayunar era sólo con agua, todas las autoridades en esta materia hoy en día están de acuerdo en que el ayuno de jugo es superior al ayuno de agua.

Durante el ayuno el cuerpo quema y expulsa grandes cantidades de desperdicio acumulados. Este proceso de limpieza es ayudado cuando se toma jugos alcalinos en vez de simplemente agua. Las vitaminas, minerales, enzimas y otras sustancias presentes en los vegetales crudos y en las frutas son sumamente beneficiosos para normalizar todos los procesos del cuerpo, supliendo los elementos necesarios para la actividad de curación del cuerpo y la regeneración celular.

Estos jugos no requieren esfuerzos digestivos y son fácilmente asimilados.

El desbalance mineral en los tejidos es una de las principales causas de una pobre oxigenación y la consecuente enfermedad y envejecimiento prematuro. La gran cantidad de minerales que contienen estos jugos ayuda a restaurar el balance bioquímico de las células y tejidos.

Muchos expertos en la práctica del ayuno recomiendan comenzar este con una enema a la que se debe agregar 3-4 gotas de jugo de limón. Durante el día usted puede tomar abundante agua, te de hojas, como hierba buena, menta, manzanilla, etc., jugos de frutas frescas, jugos de vegetales. Pero siempre una cosa a la vez con intervalos de dos horas entre uno y otro.

Sin supervisión médica no es recomendable que usted prolongue el ayuno más de una semana. Es de suma importancia saber concluir el ayuno. Todo el beneficio que proporciona el ayuno puede perderse si este no se termina sabiamente. Es necesario regresar gradualmente a la dieta habitual, comiendo sólo pequeñas cantidades de alimentos ligeros y masticando bien cada bocado.

Los medicamentos deben ser suspendidos cuando se practica el ayuno, con excepción de los pacientes con insuficiencia cardíaca que usan digitales, los diabéticos que usan insulina y los pacientes que han estado usando cortisona. También es conveniente suspender la ingestión de vitaminas y minerales. Por supuesto que también debe evitarse el tabaco, café y alcohol. De hecho el ayuno es la mejor manera de liberarse del tabaco y el alcohol.

Se debe evitar el ayuno en casos avanzados de diabetes, tuberculosis activa, cánceres activos y trastornos cardíacos en personas de avanzada edad.

[1] Tal como apareció en la Revista *Nutrición y Salud,* 1985.